



連休中は疲れた心と体をリセットして、 5月を元気に過ごそう




さわやかな季節の5月がやってきます。


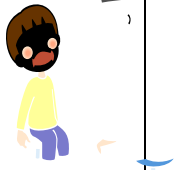
1年生の皆さんは、中学校での生活に慣れたでしょうか。そろそろ疲れが出る頃です。毎晩よく眠れていますか。体の疲れをとるためにも、心の安定のためにも睡眠を十分とることはとても大切です。眠い時は食後の20分から30分の昼寝も効果的に脳を休めます。

5月は運動会や修学旅行など大きな行事があります。連休中は十分休養して疲れた心と体をリセットし、疲れがたまらないようにしましょう。

5月も健康診断があります！

5月も検診があります。注意事項を守って、正しく受けましょう。

5/9 (金)	心臓検診 	1年 全員 2・3年 の一部	13:30~	<ul style="list-style-type: none">・心電図検査で心臓病や不整脈の有無を検査します。・半袖の体育着と短パンを着用して検査を受けます。・検査の前は運動を行わないでください。・後日配布するプリントをよく読んでおいてください。
12 (金)	尿2次 検査	1次の陽 性者 1次未提 出の生徒	登校した らすぐ保 健室前の ビニール に入れて ください。	<ul style="list-style-type: none">・二次検査該当者、1次未提出者を対象に事前にお知らせします。・注意事項を守って必ず出してください。
30 (金)	尿2次 予備日	同上	同上	<ul style="list-style-type: none">・2次検診対象者の予備日となります。1次の未提出者は提出できません。回収する最終日となります。

16 (木)	内科検診 	1年生	1:10 ~	<ul style="list-style-type: none"> *内科検診は、栄養の状態、心臓や呼吸器の病気の有無、皮膚の病気の有無や胸郭・脊柱の形態や手足などの機能の状態などが日常生活に支障が無いかを検査します。 ・服装は、半袖体育着と短パンを着用します。 ・髪の毛の長い女子は、必ず一つに束ねておいてください。 ・3年は修学旅行の事前検診を兼ねます。
23 (火)		3年生		
22 (月)	歯科検診 	2年生	10:30~	<ul style="list-style-type: none"> *歯科検診は、学校歯科医が、むし歯の有無、歯周病の有無、歯の歯列の状態やかみ合わせ、顎関節の病気の有無を検査します。 *朝食後は歯を磨いてきてください。

5月からも元気に過ごすために連休中にお願いしたいこと



入学、進級と、新しいクラスや環境で知らず知らずのうちに緊張して過ごす毎日で、そろそろ疲れが出る頃です。疲れをためすぎると、気持ちが落ち込んだり、よく眠れなくなったりと体調不良になったりします。そうならないためには、毎日の疲れをためないことが大切です。明日からゴールデンウィークが始まります。この連休は、「心と体のリセット期間」にして、十分休養をし、5月からも元気に過ごすことができるようにしたいものです。

そのためには、



いつもと変わらない、規則正しい生活をしよう。

朝決まった時間に起床し、朝日を浴びて朝食を食べる。夜も決まった時間に就寝する生活リズムを保つことが、心と体の安定にはとても大切です。

十分に睡眠をとって体と脳を休ませます。

人は睡眠によって、活動中に脳にたまった老廃物を除去し、活動によって生じる体の組織の損傷を修復し、消耗した体力を回復し、次の日に支障なく身体活動や新たな情報処理をスムーズに行い、心穏やかに活動できるようにしています。

これらの効果を得るためには、夜は決まった時間に寝起きをし、8時間前後の睡眠時間をとることが理想的です。

質の良い睡眠はレム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）が9回くらい交互にくりかえされます。質の良い睡眠をとるコツは、夕食は8時までにいただき、就寝時刻の2時間前には入浴を済ませるとよいと言われています。夕食は寝る前にたくさん食べると寝つきが良くありません。また、入浴して一旦温まった体の体温は1時間半から2時間ぐらいに体の深部

体温が下がり始め、眠りに入る準備が整います。また、日中に朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、脳からの睡眠ホルモンの分泌を促進させ夜、眠たくなります。

さらに、スマホ、タブレット端末などの使用は、脳の活動を活発にさせるため、寝つきを悪くします。就寝前2時間くらいからは使用しないようにしていきましょう。

体力づくり、心の安定・ストレス予防・熱中症にならないよう、適度な運動しましょう。

これからいっそう熱くなり、熱中症が心配な季節になります。人の体は汗をかくことで体温調節をして熱中症にならないように調節しています。しかし、普段運動をしていない人は十分な汗をかく準備ができていません。汗をかける体にするためにも、1日30分程度の適度な運動をしましょう。ストレッチをする、登下校中はいつもより少し早歩きをする、昼休み校庭でバレーボール、サッカー、学校の階段の往復、近所の散歩、家事などの手伝いをして、積極的に体を動かすようにしましょう。



目の健康のためにも、スマホ、タブレット端末は時間を決めて使いましょう。

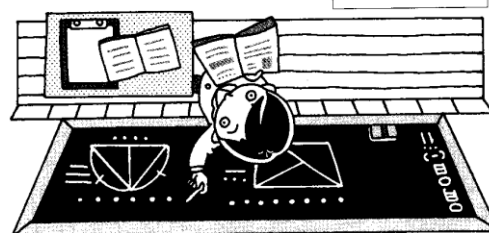
4月20日に行った視力検査の結果は裸眼でA(1.0)未満の人は全校で64.6%でした。(令和3年度全国平均60.28%)

B以下(1.0未満)の生徒には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。学習を快適に進めるためにも早めに眼科専門医に受診し、検査やメガネなどで矯正することをお勧めします。

いわゆる「近視」のほとんどが、眼球が前後方向の長さである「眼軸長」が正常より伸びてしまうことで生じる「軸性近視」と言われています。近視が強くなるほどこの眼軸長は長くなり、一度伸びてしまった眼軸長は縮めることはできません。眼軸長が長いほど、将来目の病気を生じる頻度は高まるといわれています。

この軸性近視を予防するために、近くでものを見る作業は、30cm以上離して物を見ることと、できるだけ毎日一定時間、明るい屋外での活動をするのが最も重要です。学校での授業は黒板を見ることが多いためにあまり問題がありませんが、自宅での学習やスマホやタブレットを見るときは、注意が必要です。

- ・30cm以上離してみる。
- ・20分に1回、20行以上、約6メートル遠くを眺めるようにする。
- ・目や脳の疲労を避けるために、携帯、タブレット端末の使用は長時間の使用を避けて時間を決めて使いましょう。



不安なこと、心のモヤモヤは言葉にして相談しよう



新学期で今までと異なった環境のなかで、緊張状態の中で4月を過ごしてきた人も多いのではないのでしょうか。いろいろな不安や怒り、心のモヤモヤがあってもおかしくありません。そんな不安やつらい気持ちや心のモヤモヤは、一人で悩んでいないで、信頼できる周りの大人に、その気持ちを言葉にして伝えてみましょう。心のモヤモヤを言葉にして吐き出すと、その気持ちと冷静に向き合い、自分が何について悩んでいるのかを確認することができます。自分の問題に向き合い前向きに解決に向かえる一歩となります。周りの人は、あなたに代わってあなたの悩みやつらさを引き受けることはできませんが、あなたに寄り添い、一緒に考えることはできます。つらい時、困ったときは一人で抱え込まないで、誰かに助けを求めてもいいのです。保健室にも話に来てください。

配布される「悩み事があるときの相談先」も参考人してください。



ゴールデンウィークも 新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行いましょう。

東京都は、4月24日までとなっていた新型コロナウイルス感染症の「リバウンド警戒期間」を来月5月22日まで延長することを発表しました。これは、3月21日に蔓延防止等重点措置が解除されて以降、それまで比較的少なかった地方での急増と、人の移動が多くなるゴールデンウィークでの拡大を警戒してのことです。

全国の新規感染者の内訳をみると、10歳未満が多く、保育園や学校での集団感染の発表が続いている。本校でも、春休み明けの4月以降、新型コロナウイルス感染症の新規発症や濃厚接触者の数が、過去最多となっております。海外ではマスク着用の緩和の動きもありますが、まだまだ警戒は緩められません。

5月は運動会、6月は修学旅行、移動教室と大きな行事が続きます。学校生活、学校行事といった、生徒たちの日常生活や学習活動を継続するためにも、ゴールデンウィーク中も含めて、ご家庭での感染対策へのご協力をお願いいたします。

「ゴールデンウィーク 新型コロナウイルス感染対策チェックリスト」(東京都教育委員会)

家庭では・・・

- 毎日、検温をし、咳やのどの痛みなどの症状がないか確認しています。
- 帰宅時や食事の前などに、手洗いをしています。
- 窓を開けたり、レンジフードを活用したりして換気をしています。

外出する時は・・・

- 不織布マスクを着用し、混雑する場所では会話を控えています。
- 移動中の車内でも、積極的に換気をしています。
- 体調がすぐれないときは、外出を控えています。

友達と飲食するときは・・・

- 家族以外との食事中、話をするときはマスクをしています。
- お菓子やジュースを、友達と回し飲み・回し食べしていません。